

Wiener Gesundheitsförderungskonferenz

Seelische Gesundheit. Inspirationen für die Praxis der Gesundheitsförderung.
15. September 2014

ABSTRACT

Wege zum sinnvollen Leben. Was Sinn ist und warum wir ihn brauchen

Prof. Dr. Uwe Böschmeyer

Die Frage nach Sinn war Viktor Frankls Lebensthema. Die folgenden Ausführungen sind von seinem Denken geprägt: Die Sinnfrage ist die menschlichste aller Fragen. Sie ist nicht gebunden an Alter und Geschlecht, Kulturkreise und Bildungsschichten. Das Bedürfnis nach Sinn ist, ob es bewusst ist oder nicht, ein Existenzial, ein zu jedem Menschen gehörendes Phänomen.

Was ist Sinn? Das, was mir hier und jetzt das Wichtigste, die Hauptsache ist, was mich unmittelbar angeht und betrifft, wozu ich stehen kann und will, was mir Halt gibt, weshalb und wofür ich leben kann und will, das, wodurch ich mit mir eins bin. Sinn ist das vorrangige Motiv im Menschen, das, was der Mensch vor allem braucht.

Sinn kann nicht erdacht oder gemacht – er muss gefunden werden. Weil jeder einzigartig und einmalig ist, kann jeder nur für sich selbst Sinn finden. Nicht nur der Mensch ist einzigartig und einmalig, sondern auch der Sinn selbst. Er ändert sich von Stunde zu Stunde, weil sich die Situationen im Leben ständig ändern. Es gibt weder eine beweisbare Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Weltganzen noch auf die nach dem Sinn des Seins menschlicher Existenz, also danach, wozu wir überhaupt leben. Dennoch brauchen wir Gewissheit, dass Sinn im Leben vorhanden ist? Zwei mögliche Antworten: Zum einen: Wir könnten nicht an Sinnmangel leiden, wenn wir kein Gefühl für Sinn und kein Bedürfnis nach Sinn hätten. Zum anderen: Sinn lässt sich nicht denkerisch beweisen, wohl aber erfahren, wenn wir ihn postulieren, ihn also als eine Gegebenheit voraussetzen. Alle großen Dinge im Leben, die wir nicht messen oder beweisen können, setzen unser Vertrauen voraus, verlangen das Wagnis, dass wir uns auf sie einlassen.

Mangel an Sinn ist Mangel an Motivation zum Leben. Mangel an Motivation zum Leben ist Mangel an Beziehung zur Freiheit, Liebe, Mut, zu Hoffnung, Freude, Spiritualität - zu den spezifisch humanen Werten. Mangel an Beziehung zu diesen Werten führt zum existentiellen Vakuum (Frankl), zur inneren Leere. Innerlich leer sein bedeutet, keine Orientierung mehr haben, keine spezifisch menschlichen Werte, keinen Sinn mehr fühlen zu können. Die Folge: Je größer die innere Leere ist, desto mehr öffnet sich die „leere“ Seele für Angst, destruktive Aggressivität, Depressivität, Stress etc.

Zwar kann jeder nur für sich Sinn finden, doch gibt es Erfahrungen, die die Sinnfindung begünstigen können:

1. Martin Buber geht von der Voraussetzung aus, dass der weitaus größte Teil der Sinnproblematik in misslingenden Beziehungen von Mensch zu Mensch begründet sei. Seine Lösung? „Es kommt einzig darauf an, bei sich zu beginnen, und in diesem Augenblick habe ich mich um nichts anderes in der Welt als um diesen Beginn zu kümmern. Jede andere Stellungnahme lenkt mich von meinem Beginnen ab, schwächt meine Initiative, vereitelt das ganze kühne und gewaltige Unternehmen“.

Wiener Gesundheitsförderungskonferenz

Seelische Gesundheit. Inspirationen für die Praxis der Gesundheitsförderung.

15. September 2014

2. Ob und wie weit ein Mensch sinnvoll lebt, hängt auch davon ab, wie seine Gespräche verlaufen. Worte können sowohl verletzen als auch heilen. Was ist wichtig? Sehe ich meinen Gesprächspartner an, wenn er spricht? Wenn ich ihn ansehe, schenke ich ihm Ansehen. - Die Seele ist polyphon, also vielstimmig, vielmeinend, vielsagend. Das bedeutet, dass das, was ein Mensch sagt, in aller Regel zunächst nur ein Gedanke, eine Empfindung, ein Gefühl, also ein Bruchteil dessen ist, was in ihm vorgeht. Daher ist es wichtig, für den anderen und für sich selbst offen zu bleiben für das, was aus den tieferen Schichten des Bewusstseins oder des Unbewussten auch noch zum Vorschein kommen könnte. - Diese Tatsache sollte zutiefst gefühlt werden: Jeder Mensch sieht die Welt, das Leben, den anderen aus seinem Blickwinkel und denkt, empfindet, fühlt und handelt daher auf seine Weise.

3. Gedanken sind Energien, Mächte, Kräfte. Was sie bewirken, hängt entscheidend davon ab, ob sie destruktiv oder konstruktiv, lebensverneinend oder lebensbejahend, sinnverweigernd oder sinnstiftend sind. Das, woran wir am meisten denken, worauf wir unsere größte Aufmerksamkeit richten, gestaltet primär unser Leben, besonders dann, wenn innere Bilder sie begleiten.

4. Die Gegenwart ist die Zeit, in der Leben stattfindet. Hier und heute finde ich die Gelegenheit, das Beste aus einer Situation zu machen. Nicht die Menschen an sich, nicht die Ereignisse an sich, denen ich heute begegne, bestimmen mein Dasein, sondern meine von dem Wunsch geleitete Einstellung zu ihnen, sie hier und heute sinn-voll werden zu lassen.

5. Die Liebe ist die stärkste Kraft im Menschen, ob sie uns bewusst ist oder nicht. Sie ist der einzige normative Wert (Augustin: Liebe, und dann tue, was du willst.“), deshalb ist sie die Grundlage für gelingendes, beglückendes, sinnvolles Leben. Zu lieben kann man lernen.

6. Sinnerfahrung - das ist auch und im besonderen Erfahrung der uns unbewussten Welt. Sie zeigt, was sinnvoll ist und was nicht, welche Wege wir gehen sollten und welche nicht. Sie ist der „Ort“, an dem die „Weisheit des Herzens“ (Pascal) zu Hause ist. Nicht zuletzt ist das Unbewusste der „Ort“ in uns, von dem aus die Brücke zur Transzendenz, zu Gott beginnt. Zugänge zum Unbewussten sind z.B. Träume und Imaginationen. Träume erinnern sowohl an vergangenes sinnvolles Leben wie auch an vergangenes verletztes Leben, darüber hinaus an ungelebte Möglichkeiten des Geistes, z. B. der Freiheit, der Liebe, der Hoffnung, der Spiritualität. In Wertimaginationen bestätigt sich eine Studie Abraham Maslows, dass Spiritualität eine herausragende Bedeutung für Gesundheit habe.

7. „Niemand hat je auf dem Sterbebett gesagt: 'Ich wünschte, ich hätte mehr Zeit im Büro gehabt'“ (Anna Quindlen). Viele bedauern am Ende ihres Lebens, sich zu wenig Zeit für das genommen zu haben, was wirklich wichtig oder einfach nur schön gewesen wäre, zwar nicht für die Karriere zum Erfolg, wohl aber für die Karriere zum Glück. Doch irgendwann leuchten die Sterne ohne uns.